

退休在家 烦心的事一箩筐

我已经退休两三年了,本以为劳碌了大半辈子,子女也成人了,终于可以享享清福,过过自己的日子了。谁料退休后的日子却过得分外辛苦。老母亲总挑保姆的错;老实本分的弟弟却生了个好赌博的儿子,欠下一大笔外债;女儿37岁了,才怀上第一胎……

口述实录

我们是典型的三口之家,老公还没退休,每天上班忙出忙进,女儿也没有和我们同住。我的性格不是很开朗,所以朋友不多,和邻里交往也少。退休后,我就基本呆在家中,门也很少出,除了每天做点家务,实在想不出有什么事可以做。

每天烦心事却有一箩筐。

先说我的老母亲吧。她总挑保姆的错,每个保姆都做不长,现在没有保姆愿意为她工作。80几岁的人了,没有保姆怎么生活呢?平时日常生活谁照顾呢?现在我急死了,偏偏我说的话她完全听不进,一辈子都那么倔强,性格那么强势,简直没法和她沟通。如果一直找不到保姆,母亲的生活没人照顾,再加上生病,晚年会过得很凄凉,该怎么办呀?哎!每次一想到这个我的心里就好像火烧火燎一般。

还有我的弟弟。他是个老实本分的人,不知道为什么生出那样不争气的儿子,大学肄业却骗家里人毕业了,家里人在不知就里的情况下,挖空心思,到处托关系,终于帮助他找到了个还不错的工作。就在全家人都觉得欣慰的时候,却因为他拿不出毕业证书而被单位解雇了,家里人这才知道原来他大学根本没毕业。我们对他很失望。但更让人气愤的是,此后他一直呆在家里再也不肯去找工作,时间久了甚至开始赌博,认识了一帮不三不四的朋友,天天约好了一起赌博,而且越赌越大,欠下了很多钱。我们都很着急,我为弟弟痛心,也为我的侄子惋惜。看着弟弟满脸忧伤的样子,我的心真的很痛。我的侄子还那么年轻,大好前途就此毁掉了,我怎么能不难过,不伤心呢?但是我却帮不了他们,我不知道该怎么做好,真的很烦很烦。

侄子的女朋友,读书的时候两人就在一起了,感情也很好。侄子刚开始染上赌博恶习时,他们决定结婚了,这时他赌博已经欠了一些钱,虽然不是很多,但是这样的孩子怎么

能给别人带来幸福呢?他到底是不是该结婚呢,真的结婚了会不会害了人家小姑娘呢?以后也还是会离婚的吧?我们不能害了人家。我终日都惶惑不安,最后和家人商量决定把一切都告诉女孩子,让她自己决定。当侄子的女友最终决定和侄子结婚的时候,我很开心的,也许侄子成家后会变懂事。可惜事与愿违,婚后侄子仍然摆脱不了赌博的恶习,外债越来越多,已逾百万。弟弟东拼西凑为他偿还了30多万,剩下的该怎么办呢?小两口以后的日子没法再过下去了,侄媳妇迟早会要求离婚的,终究还是害了她。我的内心真的很难受,而我只能眼睁睁看着,我能做些什么帮助他们呢,我什么也做不了。

烦心的还有女儿的事。女儿28岁时离婚了,过了很久才再婚。今年她第一次怀孕了,可是我却很烦恼。因为她已经37岁了,这么大年龄,是高龄产妇了。宝宝会不会有问题?虽然她定期产检,但是许多问题是隐性的吧,医院的机器会不会检查不出来呢?如果宝宝真的有问题,生下来后该怎么办,全家人都会很痛苦的。尤其前两天女儿有个指标验出来不太正常,虽然医生也说只是超标一点点,再复查一下,不用太担心。但是如果宝宝正常,指标又怎么会高呢?如果指标真的不正常,女儿年龄已经这么大了,不要这个宝宝,以后还会有机会再怀孕吗?虽然是女儿怀孕,可是我比她更担心,更紧张。

这些问题总是萦绕在我脑中,每天我空下来的时候总是会想这个想那个,而且总是会往不好的方向去想。最近三四个月我常常觉得胸闷、头晕,还有耳鸣,这让我很难受,我去医院做了检查,也没查出是什么原因,吃了中药也没有明显效果。我知道可能是我想得太多了,我很想摆脱这些烦恼,很想减轻自己的痛苦。可是我到底该怎么办才好呢?

□邹阿姨



专家视角

前段时间热播的电视连续剧《空巢》说出了很多独自在家老年人的心声。许多老人没有顺利从在职者过渡到退休人员这一角色,在心理和精神寄托上造成了缺失。他们总觉得离开了工作岗位,自己好像逐渐被社会遗忘了,子女长大成人不再像小时候那样需要父母,有时候会怀疑起自己存在的价值和意义。其实这是对自己价值体现和存在感的确定。而为了弥补这种缺失,他们往往会把关注的重点从原来的社会生活转移到同样能体现自我价值和存在感的其他事件中。

案例中的女主角通过关注身边家人所发生的事情,希望参与其中并帮忙解决,以此来寻找和重建缺失的自我价值和存在感。一方面她迫切希望能尽到自己的能力帮助事情转变或给予家人一些帮助;另一方面却又发觉到自身能力不足以达到预期中的结果,并且

对于自己无法给出实质性帮助而感到无力和自责。在期望和失落的天平上失去了平衡,却仍努力维系着,自我冲突由此而生。对于目前和未来的状况都很担忧,由于力所不能及而对负面的东西过度关注,因而产生焦虑情绪。

案例中女主角叙述的几个问题是造成她焦虑情绪的刺激源,一般情况下必然会对她的日常生活带来一定困扰。但对普通人而言,这些问题并不会致使陷入长时间的焦虑而无法解脱。

从更深层次的原因进行分析,这是由于她平日缺乏正常的人际交往和社交活动,在缺乏倾听和诉说的情况下,焦虑情绪无法及时得到舒缓和排解,造成了一定程度的积压,从而使她经常处于一种过度紧张和担忧的状态中。

处方

首先要鼓励她建立起良好的人际网络,多参加社交活动,培养适合自己的兴趣爱好,适当地转变自己的关注对象。

每天对使自己产生焦虑情绪的事件进行记录,包括次数,时间,焦虑的症状和程度。当焦虑情绪出现时,可以选择与他人进行探讨,或者通过转移自己的注意力以及自我放松训练等方式来缓和焦虑情绪,并记录下前后不同的感受。通过自我鼓励的方式增强自己的决心和信心来改善和控制其发生次数和程度。

另外,来自家人朋友的关怀对缓解焦虑也能发挥作用。作为一位年长的女性,她为

社会和家庭付出了大半辈子的心力,在这种时候内心尤感寂寞,来自家人朋友处的关怀可以让她感受到温暖和被重视。以耐心和同情的态度倾听她的述说,对她来说是莫大的安慰,有时候倾听的人并不需要说些什么,只是一个微笑,一个点头示意,就是对她最好的支持,会令她倍感温馨。

最后,在需要的情况下,她应及时寻求心理机构或医院的帮助,通过一些专业的治疗手段或药物控制等途径,帮助自己摆脱“心魔”,完善自我,提高生活品质,真真正正的享受退休生活中那些属于自己的欢乐时光。

□心理咨询师杨波



和谐浦东 幸福我家
共话幸福价值 传播健康生活

幸福家庭热线: 021-51061207 (时间: 10:00—20:00)
邮箱: joy@icarejoy.com QQ: 1981221331
“和谐浦东 幸福我家——心理健康知识进万家”活动官方微博:
http://t.qq.com/xingfupudong